

## Vocabulary and key phrases



ベジタリアン  
bejitarian  
さいごに かのじょ は ベジタリアン だ といっ  
たので、わたし は ステーキ を すてなけれ  
ば ならなかった。

the vegetarian  
She told me she was vegetarian at the last  
minute so I had to throw the steak away.



Saigoni kanojo wa bejitarian dato itta node,  
わたし は すてきな ベジタリアン  
kyokutanna bejitarian  
かれ は きょくたんな ベジタリアン です  
が、チーズ を たべました。  
Kare wa kyokutanna bejitarian desu ga, chiizu wo  
tabememshita.

the vegan  
He said he was vegan, but he ate the cheese.



きびしいダイエット  
kibishiidaetto  
かれら は きびしいダイエット を してい  
る。ひとたちがいる といいました。  
Karera wa kibishiidaetto wo shiteiru hitotatchi ga  
iru to iimashita.

the strict diet  
They said that some people had a very strict  
diet.



はんベジタリアン  
han bejitarian  
かれは、はんベジタリアン の ひとたち は  
フレキシタリアン と よばれる と  
せつめいしました。

the semi-vegetarian  
He explained that semi-vegetarians can also be  
called flexitarians.



Kare wa han bejitarian no hitotachi wa  
フレキシタリアン と よばれる と  
せつめいしました。  
はんベジタリアン の ひとたち は  
フレキシタリアン と よばれる と  
せつめいしました。  
Isha wa baransu no toreita shokuji wo toru koto wa  
isekai ni yariyaru to kyouchoushimashita.

the well-balanced diet  
The doctor insisted that it was very important  
to have a well-balanced diet.



seikatsusutairu  
かのじょ は ベジタリアン でき る こと は  
かのじょ の せいかつスタイル に あって いる と  
みとめました。  
Kanojo wa bejitarian de iru koto wa kanojo no  
seikatsusutairu ni atteiru to mitomemashita.

the lifestyle  
She agreed that being vegetarian suited her  
lifestyle.



eiyouushi  
えいようし は わたし に スポーツ と うんどう は  
けんこうな せいかつスタイル に ひつようだと  
いいました。  
Eiyouushi wa watashi ni supootsu to undou wa  
kenkou na seikatsusutairu ni hitsuouda to  
iimashita.

the dietitian  
The dietitian reminded me that sport and  
exercise were also necessary for a healthy  
lifestyle.



shokuhinpiramiddo  
かのじょ は、しょくひんピラミッド は  
けんこうてきな たべもの を えらぶ た め に  
つくられた といいました。  
Kanojo wa, shokuhinpiramiddo wa kenkoutekina  
tabemono wo erabu tame ni tsukurareta to  
iimashita.

the food pyramid  
She said the food pyramid was designed to  
help you make healthy food choices.



karera wa, subeteno hitsuyouna eiyou wa  
ベジタリアン の しょくじ から とれる と  
せつめいしました。  
Kare wa, subeteno hitsuyouna eiyou wa  
bejitarian no shokuji kara toreru to  
seishimashita.

the nutrition  
They explained that all the nutrients you need  
can easily be obtained from a vegetarian diet.



Sono kiji ni yoruto, bitaminB12 wa hibi shokuhin  
kara toru koto ga dekimasu.  
その きじ に よると、ビタミンB12 は ひび の  
しょくひん から と る こ と が で き ま す。  
Sono kiji ni yoruto, bitaminB12 wa hibi shokuhin  
kara toru koto ga dekimasu.

the vitamins  
The article explained that you can get vitamin  
B12 from dairy products.



ミネラル  
mineraru  
かれはきょくたんなベジタリアンのしょくじ  
にはミネラルがふそくすることを  
ひていしました。

Kare wa kyokutanna bejitarian no shokuji niwa  
mineraru ga fusokusuru koto wo hiteishimashita.

the minerals  
He denied that the vegan diet lacked minerals.



karorii  
かれは、まいにちせっしゅするカロリーに  
きをつけなければいけないといいました。  
Kare wa, mainichi sesshusuru karorii ni  
kiwotsukenakereba ikenai to iimashita.

the calories  
He said that people have to be careful of their  
daily calorie intake.



コレステロール  
koresuterooru  
かれはニンニクをとることはげきてきに  
コレステロールをへらすとしんじています。  
Kare wa ninniku wo toru koto wa gekitekini  
koresuterooru wo herasu to shinjiteimasu.

the cholesterol  
He believes that garlic in the diet can  
dramatically reduce cholesterol.



どうぶつせいしょくひん  
doubutsuseishokuhin  
あなたは、きょくたんなベジタリアンは  
どうぶつせいしょくひんをけっしてたべないと  
つけくわえました。

Anata wa kyokutanna bejitarian wa  
doubutsuseishokuhin wo kesshite tabenai to  
tsukewaemashita.

the animal products  
You added that vegans never eat any animal  
products.



かのじょはかれに、ビタミンEが  
ふそくしているのもっとシリアルをたべる  
ようにじょうんしました。

the cereals  
She suggested that he eat more cereals as his  
diet was lacking vitamin E.



Kanojo wa kare ni, bitamin E ga fusokushiteiru  
bedpunshitsu ni shokuhin  
jogenchimashita.

かのじょはわたしにごはんやじゃがいもの  
ようなでんぷんしつものしょくひんをもっと  
たべるようにじょうんしました。

Kangoshi wa watashi ni gohan ya jagaimo no  
yodanpunshitsu no shokuhin wo motto taberu  
yamenigenshimashita.

the starchy foods  
The nurse advised me to eat more starchy  
foods such as rice and potatoes.



そのシェフはかれのメニューにしろまめや  
レンズまめやほかのまめいをよくつかうと  
せつめいしました。

Sono shefu wa kare no menyuu ni shiromame ya  
renzumame ya, hokano mamerui wo yoku tsukau  
kyoseishimashita.

the legumes  
The chef explained that he often worked white  
beans, lentils and other legumes into his  
menus.



かのじょは10%のひとびとは  
にゅうせいひんのアレルギーがあると  
いいました。

Kanojo wa juppasento no hitobito wa nyuuseihin  
no allergiji ga aru to iimashita.

the dairy products  
She reminded me that about 10% of people  
were allergic to dairy products.



nattsurui  
かのじょはこどものしょくじにナッツのいを  
くわえることをていあんしました。  
Kanojo wa kodomo no shokuji ni nattsurui wo  
kuwaeru koto wo teianshimashita.

the dried fruits and seeds  
She suggested adding dried fruits and seeds to  
the children's diet.



サプリメント  
sapurimento  
ダイエットをしているときはサプリメント  
によるえいようがひつようです。  
Daietto wo shiteiru toki wa sapurimento ni yoru  
eiyou ga hitsuyou desu.

the dietary supplements  
The nutritionists added that dietary  
supplements are necessary when on a diet.



やさしい  
yasairui  
かのじょはやさしいをはばひろくたべる  
ことをすすめました。  
Kanojo wa yasairui wo habahiroku taberu koto wo  
suseumashita.

the plant-based food  
She recommended eating a wide variety of  
plant-based food.



ベジタリアンレストラン

bejitarianresutoran

アナはゆうしょく にベジタリアンレストラン  
にいくことをていあんしました。

Anna wa yuushoku ni bejitarianresutoran ni iku  
koto wo teianshimashita.

the vegetarian restaurant

Anna suggested going to a vegetarian  
restaurant for dinner.



レシピ

reshipi

そのりょうりにんはベジタリアンのレシピを  
なにも知らないとせつめいしました。

Sono ryourinin wa bejitarian no reshipi wo nanimo  
shiranai to setsumeishimashita.

the recipe

The cook explained that he didn't know any  
good vegetarian recipes.

## Dialogue

ロバートはジュリアにベジタリアンでいることについてきいています。

Robert wa Julia ni bejitarian de iru koto ni tsuite kiiteimasu.

ロバート: なぜあなたはベジタリアンなのですか。  
Naze anata wa bejitarian nano desu ka.

ジュリア: ええと、わたしはどうぶつにもけんりがあるとおもいます。

Eeto, watashi wa doubutsu nimo kenri ga aru to tsuyoku omoimasu.

ロバート: それではあなたはけっしてにくをたべないのですか。

Soredewa anata wa kesshite niku wo tabenai no desu ka.

ジュリア: はい。でもときどきとりにくのこみかさかなのパイをたべます。

Hai. Demo tokidoku toriniku no nikomi ka sakana no pai wo tabemasu.

ロバート: それではそのとりにくやさかなにはけんりがないとおもうのですか。

Soredewa sono toriniku ya sakana niwa kenri ga nai to omou no desu ka.

ジュリア: ええと...

Eeto...

ロバート: かれらもどうぶつですよ。あなたはほんとうのベジタリアンではありませんね。

Karera mo doubutsu desu yone. Anata wa hontou no bejitarian dewa arimasen ne.

ジュリア: うーん...。ちがいます。わたしはあかいにくがきらいなんです。

Uun... Chigaimasu. Watashi wa akai niku ga kirainandesu.

Robert is asking Julia about being vegetarian.

Robert: Why did you become a vegetarian?

Julia: Well, I believe strongly that animals should have rights too.

Robert: So you never eat meat?

Julia: No. Well, sometimes I have some chicken casserole or some fish pie.

Robert: And you don't think that chicken and fish should have rights?

Julia: Well....

Robert: They are animals too you know. You are not really a vegetarian, are you?

Julia: Ummm.....no. I just don't like red meat.

Please choose the correct answer

1. ジュリア は どんな りゆう で ベジタリアン になりました か。

Julia wa donna riyuu de bejitarian ni narimashita ka.

a. かのじょ は やさい が ほんとうに すき です。

Kanojo wa yasai ga hontouni suki desu.

b. かのじょ は どうぶつ にも けんり が ある と しんじています。

Kanojo wa doubutsu nimo kenri ga aru to shinjiteimasu.

c. かのじょ は どうぶつ は かわいい と おもっています。

Kanojo wa doubutsu wa kawaii to omotteimasu.

2. なぜ ジュリア は ベジタリアン ではない の です か。

Naze Julia wa bejitarian dewa nai no desu ka.

a. なぜなら かのじょ は ときどき さかな や とりにく を たべる から です。

Naazenara kanojo wa tokidoki sakana ya toriniku wo taberu kara desu.

b. なぜなら かのじょ は やさい しか たべない から です。

Nazenara kanojo wa yasai shika tabenai kara desu.

c. なぜなら かのじょ は あかい にく を たべる から です。

Nazenara kanojo wa akai niku wo taberu kara desu.

3. ジュリア が “ ベジタリアン ” になった ほんとうの りゆう は なん です か。

Julia ga "bejitarian" ni natta hontouno riyuu wa nan desu ka.

a. かのじょ は あかい にく が すき では ありません。

Kanojo wa akai niku ga suki dewa arimasen.

b. かのじょ は さかな が すき では ありません。

Kanojo wa sakan ga suki dewa arimasen.

c. かのじょ は とりにく が すき では ありません。

Kanojo wa toriniku ga suki dewa arimasen.

Answers: 1(b): 2(a): 3(a)